

JOHN GRAY, Ph.D.

Il piccolo **Marte & Venere**

ILLUSTRATO



Illustrazioni di
Barbara Slate

Traduzione di Roberta Zuppet

S
SONZOGNO EDITORE

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

*Dedico questo libro a Bonnie Gray, mia moglie,
con l'amore e l'affetto più profondi.
La sua forza, saggezza, dedizione e vulnerabilità
mi hanno indotto a tirare fuori il meglio di me
e a rendere noto quanto abbiamo imparato insieme.*

TRULY MARS AND VENUS. Copyright © 2003 by John Gray Publications, Inc.
All rights reserved.

Design by Barbara Slate e Adrian Leichter

Copyright © 2004 RCS Libri S.p.A. Via Mecenate 91 - Milano

Titolo originale: *Truly Mars & Venus - The Illustrated Essential Men Are from Mars, Women Are from Venus*

ISBN 88-454-1218-0

I edizione Sonzogno: febbraio 2005

Ringraziamenti

Ringrazio Bonnie, mia moglie, per avermi accompagnato nel viaggio che mi ha condotto alla stesura di questo libro.

Ringrazio Shannon, Juliet e Lauren, le nostre tre figlie, per il loro affetto e sostegno incrollabili. Vivere con quattro venusiane mi ha senz'altro insegnato a comprendere meglio il punto di vista femminile e a rispettarlo di più.

Ringrazio Barbara Slate per il suo preziosissimo contributo all'ideazione e alla realizzazione dell'apparato grafico.

Ringrazio Meaghan Dowling, il mio editor presso la HarperCollins, per gli utili commenti e consigli. E anche Leslie Cohen, il mio addetto stampa, e lo straordinario staff della HarperCollins.

Grazie a Linda Michaels, il mio agente internazionale, per aver reso possibile la pubblicazione delle mie opere in oltre cinquanta lingue. Ringrazio anche Monique Mallory di Planned Television Arts per aver organizzato con tanta meticolosità i miei numerosi appuntamenti con i media.

Ringrazio Rosie Lynch, Michael Najarian, Donna Doiron e Jeff Owens, i collaboratori che mi hanno sempre aiutato e si sono impegnati anima e corpo nella promozione dei miei libri e seminari, delle mie presentazioni e audiocassette nonché del mio programma radiofonico.

Ringrazio Virginia e David Gray, i miei genitori, per il loro affetto e appoggio. Sebbene non siano più qui, il loro amore continua a circondarmi e incoraggiarmi.



Introduzione • 11

1 • Gli uomini vengono da Marte le donne da Venere • 21

2 • Il test essenziale per Marte e Venere • 30

3 • Gli uomini si rifugiano nelle caverne e le donne parlano • 40

4 • I dodici bisogni affettivi primari • 52

5 • Gli uomini sono come gli elastici • 62

6 • Le donne sono come le onde • 74

7 • Venticinque modi per far furore su Venere • 86

8 • Venticinque modi per far furore su Marte • 92

9 • Le liti possono ferire • 98

10 • Come smettere di voler cambiare un uomo • 110

11 • Come chiedere aiuto e ottenerlo • 120

12 • La lettera dei sentimenti • 132

13 • Le stagioni dell'amore • 142



Introduzione

I tempi sono senza dubbio cambiati, ma uomini e donne presentano tuttora alcune evidentissime differenze intrinseche. Dopo il matrimonio, l'uomo spera ancora che la moglie resti uguale, mentre la donna spera ancora che il marito migliori. Gli uomini continuano a domandarsi che cosa renda felici le donne, mentre le donne tendono a fare congetture sul comportamento maschile. Quando il compagno è taciturno e chiuso in se stesso, lei si chiede: "Mi ama? Ho forse detto qualcosa di sbagliato? Ci stiamo allontanando? Il mio atteggiamento lo ha infastidito?..." In realtà, probabilmente lui si sta solo domandando che cosa ci sia in tv.

I due sessi non sono mai stati tanto vicini. Non solo oggi gli uomini desiderano dedicare più tempo all'amore, ma le don-

ne lavorano fianco a fianco con gli uomini in ufficio. Benché sia innegabile che stiamo diventando più simili, questo non significa che siamo uguali o che dobbiamo essere uguali. Sono le differenze ad attrarci e a rendere i nostri compagni interessanti e irresistibili. Ma sono sempre le differenze a creare i problemi. Il maggior ostacolo è tuttavia la nostra tendenza a pretendere che il partner abbia pensieri e sentimenti identici ai nostri. Leggendo *Il piccolo Marte & Venere illustrato*, e ricordando che gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere, sarà più facile superare questo grossissimo scoglio.

È più semplice capire e mitigare le differenze fra i sessi affrontandole con senso dell'umorismo. I partecipanti ai miei seminari spesso mi ringraziano per aver presentato informazioni in modo leggero e spiritoso. Con il sorriso sulle labbra, riescono ad aprirsi e a recepire davvero il messaggio. Usando il medesimo tono scherzoso, *Il piccolo Marte & Venere* fornirà agli uomini le conoscenze indispensabili per rispondere all'antichissimo quesito: "Che cosa rende felice una donna?" e le donne cominceranno a comprendere le ragioni dietro quello che spesso considerano un bizzarro comportamento maschile.

Per esempio, lei smetterà di arrovellarsi su dilemmi come: "Perché l'uomo tende a ignorare la partner dopo che hanno appena trascorso momenti fantastici insieme?" o, in altre parole: "Perché non chiama?" Lui fugherà invece alcuni dubbi fondamentali, per esempio: "Perché la donna parla dei problemi con il compagno anche quando non sta cercando una soluzione?" Oppure: "Perché parla di problemi che non hanno soluzione?" Quanti misteri, e quanto è divertente chiarirli insieme!

Quando i marziani non riescono a risolvere un problema, preferiscono accantonarlo e andare avanti. Le venusiane seguono un'altra filosofia: "Se non riusciamo a risolverlo, almeno discutiamone". Comprendendo i loro diversi approcci allo stress e al superamento delle difficoltà, entrambi i sessi possono imparare a essere più generosi che mai.

Non è che non vogliamo essere generosi (almeno all'inizio...). Nessuno si sveglia la mattina pensando: "Come posso irritare il mio partner, oggi?" Quando ci innamoriamo, tutti vogliamo dare il meglio di noi stessi. Il problema latente consiste nel fatto che non sempre il meglio di noi stessi coincide con quanto l'altro cerca e desidera di più. Tendiamo automaticamente a offrire l'aiuto che vorremmo ricevere e non quello che il compagno vuole davvero.

Essendo un uomo, quando sono di cattivo umore preferisco essere lasciato in pace e ignorato finché il mio stato d'animo non cambia. L'ultima cosa che desidero è essere interrogato sui miei sentimenti. Una donna si aspetta invece che il partner si accorga del suo malumore e si mostri sollecito ponendole domande affettuose sull'andamento della giornata. Senza sapere nulla sulle differenze che ci separano, se la mia compagna avesse avuto una giornataccia, mi limiterei a ignorarla bonariamente, nell'errata convinzione di essere premuroso. E lei si domanderebbe: "Come può ignorarmi proprio quando ho bisogno di lui? Non gliene importa più niente di me?" Anziché rasserenarsi, si rabbuierrebbe ancora di più a causa di un banale equivoco. Sforzandomi di essere generoso, avrei peggiorato la situazione senza volerlo.

Leggendo questo piccolo volume, vi renderete conto che spesso diamo quanto desidereremmo ricevere, anche se non sempre combacia con ciò che il partner desidera. Nel giro di pochi giorni acquisirete le conoscenze necessarie per esprimere con efficacia l'amore che sentite nel cuore attraverso le vostre azioni e reazioni. In questo accessibile libretto troverete l'essenza di tutti i miei libri dedicati a Marte e Venere e scoprirete i numerosi arcani della vita sui due pianeti. Anche se alcuni continueranno a sentire il bisogno di uno studio più approfondito sulle nostre diversità, quest'opera ci aprirà subito la mente e il cuore a un rapporto più disteso tra i sessi.

Oltre a essere una guida pratica per l'instaurazione di una relazione armoniosa, *Il piccolo Marte & Venere illustrato* è anche una lettura divertente. Come le migliaia di persone che hanno assistito ai miei seminari, riderete dei malintesi e delle frustrazioni inutili che ci infliggiamo a vicenda. Questo semplice messaggio non ha soltanto consolidato le coppie già felici: ha anche salvato migliaia di unioni in grave pericolo.

Lavorando come consulente matrimoniale ormai da trent'anni, ho capito che la più importante delle mie intuizioni è quella secondo cui tutti i grossi problemi scaturiscono da piccoli problemi irrisolti. Quando non le affrontiamo, le difficoltà banali e facili da superare si trasformano inevitabilmente in enormi difficoltà senza soluzione. Tornando a concentrarsi sugli ostacoli di poco conto ed eliminandoli, è possibile cancellare automaticamente anche quelli seri e all'apparenza insormontabili.

Credo davvero che, quando uomini e donne inizieranno a comprendere e apprezzare le loro differenze innate, il nostro

sogno dell'amore duraturo si realizzerà. La percentuale dei divorzi diminuirà, e le coppie si godranno la vita all'insegna del romanticismo. Ci credo perché lo vedo intorno a me ogni giorno. Sono anche sicuro che, quando i due sessi si riconcilieranno tra le mura domestiche, questa nuova sintonia si irradierà nel mondo. La pace e l'armonia tra diverse nazioni diventeranno finalmente una possibilità quando riusciremo a raggiungere questo traguardo a casa nostra.

L'amore che condividete oggi non arricchisce soltanto voi, il vostro partner e i vostri figli, ma anche il resto del mondo. Spero che questo libro vi piaccia e che lo suggeriate a un amico. Ci sono tante cose belle dietro l'angolo! Vi auguro che l'amore e la saggezza continuino a prosperare dentro di voi. Grazie per avermi permesso di fare una differenza nella vostra vita.



Il piccolo Marte & Venere illustrato



*Quando uomini e donne imparano
a rispettare le reciproche differenze,
l'amore ha l'opportunità di crescere.*

Gli uomini vengono da

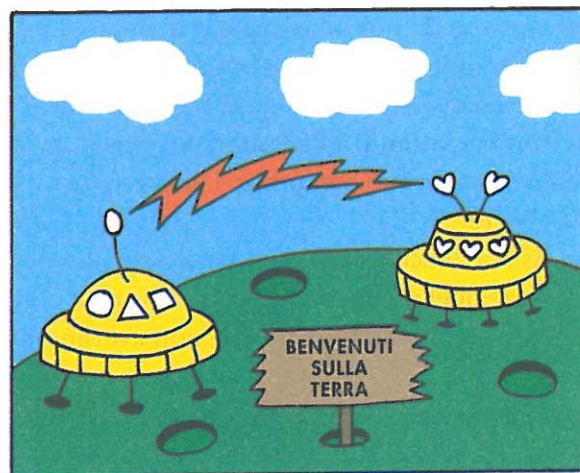
Marte le donne da Venere

Immaginate che gli uomini vengano da Marte e le donne da Venere. Un giorno di molto tempo fa, i marziani, guardando nei telescopi, scoprirono le venusiane. Il solo vederle destò in loro emozioni fino ad allora sconosciute. Si innamorarono e inventarono ben presto i viaggi spaziali per raggiungere Venere.

Le venusiane li accolsero a braccia aperte. Avevano sempre saputo che quel momento sarebbe arrivato, e i loro cuori si spalancarono a un sentimento che non avevano mai provato prima.

L'amore tra venusiane e marziani aveva un che di magico. Erano contentissimi di stare insieme, fare le cose insieme e condividere tutto. Pur venendo da mondi diversi, erano entusiasti delle reciproche differenze. Dedicarono mesi a studiarsi, esplorando e individuando i rispettivi gusti, bisogni e modelli di comportamento. Convissero per anni in perfetta armonia.

Poi decisero di volare sulla Terra. All'inizio tutto era bellissimo, meraviglioso, ma di lì a poco gli effetti dell'atmosfera terrestre iniziarono a farsi sentire, e un mattino tutti si svegliarono con uno strano tipo di amnesia... *l'amnesia selettiva!*



I marziani e le venusiane dimenticarono di venire da pianeti differenti e dunque di essere diversi. Tutto quanto avevano imparato sulle rispettive peculiarità si cancellò dalla loro memoria in una sola mattinata.

Da allora gli uomini e le donne sono ai ferri corti.



SETTE DIFFERENZE



I marziani



1. L'errore più grave: i marziani interrompono proponendo soluzioni.
2. Gli uomini parlano marziano.
3. I marziani devono capire quanto sia importante ascoltare.
4. Su Marte, le grandi manifestazioni d'amore fanno una grande differenza.
5. Per stare meglio, gli uomini si rifugiano nelle loro caverne.
6. Su Marte, se lei non chiede di più, lui è convinto di darle già abbastanza.
7. I marziani amano soprattutto sentirsi accettati, apprezzati e degni di fiducia.



In ogni marziano c'è qualcosa di venusiano.



SETTE DIFFERENZE



Le venusiane

1. L'errore più grave: le venusiane dispensano (utili) consigli non richiesti.
2. Le donne parlano venusiano.
3. Le venusiane devono smettere di voler cambiare gli uomini.
4. Su Venere, le piccole manifestazioni d'amore fanno una grande differenza.
5. Per stare meglio, le donne parlano.
6. Su Venere, non è romantico dover chiedere amore e affetto.
7. Le venusiane amano soprattutto sentirsi capite, rispettate e coccolate.



In ogni venusiana c'è qualcosa di marziano.





LA VITA SU MARTE

La considerazione che l'uomo ha di se stesso dipende dalla sua capacità di ottenere risultati.

I marziani apprezzano il potere, la bravura, l'efficienza e la determinazione. Si mettono alla prova di continuo, mirando a sviluppare le proprie doti e ad accrescere la loro influenza. La considerazione che hanno di se stessi dipende dalle proprie capacità di raggiungere gli obiettivi. Si sentono realizzati soprattutto grazie al successo e alle vittorie.

Sono più interessati alle "cose" e agli "oggetti" che alle persone e alle emozioni. Mentre le donne vagheggiano l'amore, gli uomini sognano automobili veloci, computer all'avanguardia e tecnologie ultramoderne. Tengono molto alle "cose" che li aiutano a dimostrare il loro potere producendo risultati e contribuendo alla conquista dei traguardi.

La donna può tuttavia sentirsi esclusa, perché, quando il partner si concentra sul lavoro o sulla soluzione dei problemi, ha l'impressione che non gli importi nulla dei suoi sentimenti.



LA VITA SU VENERE

La considerazione che la donna ha di se stessa dipende dalle emozioni e dalla qualità dei rapporti interpersonali.

Le venusiane apprezzano l'amore, la bellezza, la comunicazione e i contatti. Si aiutano, si sostengono e si proteggono a vicenda; attribuiscono importanza al dialogo. Si sentono realizzate se parlano e si relazionano tra loro.

Su Venere, tutti studiano psicologia e hanno almeno un master in counseling. Le venusiane sono interessate alla spiritualità, alla maturazione personale e a tutto quanto può favorire la vita, la crescita e il benessere. Venere è costellata di parchi, ristoranti, orti biologici, centri commerciali.

Le venusiane sono molto intuitive, caratteristica che hanno acquisito anticipando per secoli le esigenze e i sentimenti altrui. È segno di grande affetto offrire aiuto e incoraggiamento a un'altra venusiana senza che quest'ultima li abbia chiesti. Un uomo può tuttavia sentirsi offeso, perché, quando una donna dispensa consigli, pensa che lei lo consideri incapace di cavarsela da solo.

**Tenendo presente che
gli uomini vengono da Marte
e le donne da Venere,
possiamo spiegare ogni cosa.**

Se non prendono coscienza delle reciproche differenze, gli uomini e le donne entrano in conflitto. Di solito tutti cadiamo in preda alla collera o alla frustrazione perché dimentichiamo questa importante verità. Pretendiamo che gli esponenti del sesso opposto siano più simili a noi. Desideriamo che “vogliano quello che vogliamo noi” e “si sentano come ci sentiamo noi”.

Comprendendo le diversità nascoste dell'altro sesso, riusciremo a dare e ricevere con maggiore facilità l'amore racchiuso nei nostri cuori. Constatando e accettando tali differenze, scopriremo soluzioni creative adatte a ottenere quel che vogliamo e, cosa ancora più importante, apprendere il modo migliore per amare e sostenere le persone cui vogliamo bene.

L'amore è magico, e può durare a lungo, purché non scordiamo di essere diversi.



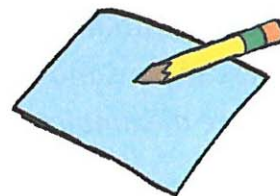
*Le donne si lamentano degli uomini
soprattutto perché li considerano incapaci
di ascoltare.*



*Gli uomini si lamentano delle donne
soprattutto perché pensano che cerchino
sempre di cambiarli.*

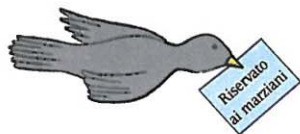
Il test essenziale per Marte e Venere

Se decidete di fare questo test, andate in un luogo tranquillo dove poter rispondere alle domande con onestà e obiettività. Il questionario è consigliato sia ai marziani sia alle venusiane, ma gli unici a dover conoscere il punteggio che avete totalizzato siete voi.



*(Di solito i marziani odiano i test, perciò non aspettatevi
che vi mostrino le loro risposte.)*

LA STATE DAVVERO ASCOLTANDO?



Fate questo test per scoprire se siete buoni ascoltatori. Assegnate **un** punto a ciascuna affermazione (o formula analoga) che pronunciate solo ogni tanto, **due** punti a ogni frase che usate abbastanza spesso e tre a quelle più abituali.

1. "Non dovresti preoccuparti tanto."
2. "Non è quello che ho detto."
3. "Non è poi così grave."
4. "D'accordo, mi dispiace. Adesso possiamo metterci una pietra sopra."
5. "Perché non lo fai e basta?"
6. "Ma noi parliamo."
7. "Non dovresti ritenerti ferita."
8. "Allora, che cosa stai cercando di dirmi?"
9. "Non dovresti sentirti così."

10. "Come puoi dire una cosa simile? La settimana scorsa ho passato un'intera giornata con te. Ci siamo divertiti tantissimo."
11. "Non è quello che intendevo."
12. "Faccio un po' di ordine in giardino. Contenta?"



Quando un uomo ama una donna, pensa erroneamente di aiutarla vestendo i panni del Signor Aggiustatutto e suggerendo soluzioni ai suoi problemi, mentre lei desidera soltanto comprensione e interessamento.

- 13.** "Ci sono! Ecco che cosa dovresti fare."
- 14.** "Ascolta, non possiamo farci niente."
- 15.** "Se non hai voglia di farlo, non farlo."
- 16.** "Perché permetti agli altri di trattarti così?"
- 17.** "Se non sei felice, è meglio divorziare."
- 18.** "Va bene, allora d'ora in poi pensaci tu."
- 19.** "Me ne occupo io."
- 20.** "Certo che mi importa di te. Che stupidaggini."
- 21.** "Ti piacerebbe arrivare al sodo?"
- 22.** "Non dobbiamo far altro che..."
- 23.** "Non è affatto andata così."

I risultati dei marziani



La state DAVVERO ascoltando?

Sommate i punti ottenuti.

Da 0 a 10

Congratulazioni! Siete ottimi ascoltatori. Poiché siete solleciti e fiduciosi, meritate che la vostra venusiana vi offra una bella serata fuori.

Da 10 a 21

A volte non ascoltate, ma siete quasi sempre partner affettuosi.

Più di 21

Non siete buoni ascoltatori. Per una settimana, allenatevi ad ascoltare la vostra compagna. Imparate a mordervi la lingua quando sentite l'esigenza di proporle una soluzione o modificare i suoi sentimenti. Resterete sorpresi notando quanto la partner lo apprezzerà.



STATE ANCORA CERCANDO DI MIGLIORARLO?

Fate questo test per scoprire il vostro livello di accettazione. Assegnate **un** punto a ciascuna affermazione (o formula analogica) che pronunciate solo ogni tanto, **due** punti a ogni frase che usate abbastanza spesso e **tre** a quelle più abituali.

1. "Come ti è venuto in mente di comprare quel coso?"
2. "Quei piatti sono ancora umidi. Asciugandosi, resteranno tutti macchiati."
3. "Non ti sembra di avere i capelli un po' troppo lunghi?"
4. "Laggiù c'è un parcheggio libero. Vai da quella parte."
5. "Vuoi trascorrere del tempo con i tuoi amici. E io?"
6. "Non dovresti lavorare tanto. Prenditi un giorno libero."
7. "Non metterlo lì, altrimenti non lo ritroviamo più."
8. "Dovresti chiamare l'idraulico. Lui riuscirà a ripararlo."
9. "Perché dobbiamo aspettare che si liberi un tavolo? Non hai prenotato?"

10. "Dovresti stare più spesso con i bambini. Sentono la tua mancanza."
11. "Il tuo studio è ancora in disordine. Come fai a lavorare qui dentro? Quando ti deciderai a pulirlo?"
12. "L'hai dimenticato di nuovo."
13. "Stai correndo troppo. Rallenta o ti daranno la multa."



Quando una donna ama un uomo, fonda il Comitato per il Miglioramento della Vita Familiare e si concentra sul partner, mentre lui desidera soltanto che lei lo accetti e gli dia fiducia.

- 14.** "La prossima volta sarà meglio leggere le recensioni cinematografiche."
- 15.** "Non sapevo dove fossi. Perché non mi hai telefonato?"
- 16.** "Qualcuno ha bevuto il succo di frutta dal cartone."
- 17.** "Non mangiare con le mani. Sei di cattivo esempio per i bambini."
- 18.** "Quelle patatine sono troppo unte. Ti fanno male al cuore."
- 19.** "Non ti concedi abbastanza tempo."
- 20.** "Non posso mollare tutto e venire a pranzo con te."
- 21.** "Quella camicia non è in tinta con i pantaloni."
- 22.** "Bill ha già telefonato tre volte. Quando ti decidi a richiamarlo?"
- 23.** "Com'è disordinata la tua cassetta degli attrezzi! Non riesco a trovare niente. Dovresti sistemarla."

I risultati delle venusiane



State ancora cercando di migliorarlo?

Sommate i punti ottenuti.

Da 0 a 10

Congratulazioni! Avete imparato ad accettare il partner così com'è. Meritate che il vostro marziano vi offra una cena speciale.

Da 10 a 21

Volete ancora migliorarlo, ma siete quasi sempre partner affettuose.

Più di 21

Ebbene sì, state *ancora* cercando di migliorarlo. Per una settimana, allenatevi a non dare pareri e consigli non richiesti. Oltre ad apprezzarlo, il vostro compagno sarà più sensibile e sollecito.

*Per stare meglio, i marziani si ritirano
nelle loro caverne e cercano di risolvere
i problemi da soli.*



*Per stare meglio, le venusiane si riuniscono
e parlano apertamente dei problemi.*

Gli uomini si rifugiano nelle caverne e le donne parlano



Gli uomini e le donne affrontano lo stress in modo diverso. Gli uomini si chiudono in se stessi e si concentrano sul problema. Le donne si lasciano sopraffare dalle difficoltà e sono più fragili sul piano emotivo. In questi momenti, i due sessi hanno esigenze diverse. L'uomo sta meglio se supera l'ostacolo, la donna se ne parla. L'incapacità di comprendere e accettare queste differenze crea attriti inutili nei rapporti di coppia.

PERCHÉ L'UOMO SI RIFUGIA NELLA CAVERNA

1. Ha bisogno di riflettere sul problema ed escogitare una soluzione pratica.
2. Non sa rispondere a una domanda. Nessuno gli ha mai insegnato a dire: "Accidenti, non conosco la risposta. Devo chiudermi nella caverna e trovarla".
3. È sconvolto o stressato. In simili circostanze ha bisogno di stare solo per calmarsi e riprendere il controllo. Non vuole dire o fare qualcosa di cui potrebbe pentirsi.
4. Ha bisogno di un po' di "spazio" o distanza. Quando sono innamorati, gli uomini avvertono talvolta l'esigenza di allontanarsi e riavvicinarsi. Troppa intimità può essere causa di noia su Marte; la distanza intenerisce il cuore.



PERCHÉ LA DONNA PARLA

1. Per dare o ricevere informazioni.
2. Per capire, valutare ed esprimere quel che vuole dire.
3. Per stare meglio e avere un maggiore equilibrio quando è turbata.
4. Per creare una certa intimità. Esternando le proprie emozioni, si sente più vicina agli altri e a se stessa.



CINQUE EQUIVOCI MOLTO DIFFUSI

Un uomo chiuso nella sua caverna non è in grado di offrire alla compagna l'attenzione e le premure che merita. In questi momenti, lei trova difficile accettarlo, perché non sa quanto sia stressato. Quando il partner non parla, si sente ignorata e crede erroneamente che lui non le voglia bene.



1. Quando un uomo è nella caverna, registra le parole della compagna solo con il cinque percento della sua mente. È convinto di ascoltare. Lei però desidera una totale e completa attenzione.



2. Lui pensa che la sua presenza fisica dovrebbe dissuaderla dal dire che non c'è, ma lei lo sente distante.



3. Lui pensa che la partner dovrebbe capire quanto tiene a lei proprio dalla sua disponibilità ad aiutarla, ma la donna ha bisogno di attenzioni dirette sotto forma di comprensione e sollecitudine.



4. Lui ritiene che i timori della compagna siano infondati, perché agisce anche nel suo interesse. Non si rende conto che, quando la ignora per immergersi nel lavoro, lei può considerarlo un affronto personale.



5. Nella caverna, l'uomo non si accorge dell'effetto che il suo comportamento distaccato può avere sugli altri. Convinto di fare quanto è necessario per risolvere le difficoltà, giudica la partner troppo critica ed esigente. Più che di soluzioni, lei ha bisogno del suo tempo e del suo interessamento.

Perché parlare dà sollievo

Quando una donna è stressata, avverte l'esigenza istintiva di discutere dei propri sentimenti e di tutti i possibili problemi a essi associati. Nel momento in cui comincia a parlare, non classifica le preoccupazioni: si sconvolge allo stesso modo per una grande o una piccola difficoltà. Anziché mettersi subito a caccia di soluzioni, cerca conforto aprendosi e chiedendo comprensione. Esponendo i crucci alla rinfusa, si sente meno turbata.

Di solito, quando le donne esprimono i loro malumori, si scontrano con la resistenza maschile. L'uomo pensa che la partner gli comunichi le sue incertezze perché lo ritiene responsabile. Più cresce il numero dei problemi, più lui si sente sotto accusa. Non si rende conto che la compagna parla per sfogarsi, e non capisce che desidera solo un po' di attenzione.



Come i marziani e le venusiane trovarono la pace



I marziani e le venusiane andavano d'amore e d'accordo perché riuscivano a rispettare le reciproche differenze. I marziani accettarono il fatto che le venusiane avessero bisogno di parlare per stare meglio e, pur non avendo molto da dire, capirono che potevano essere di grande aiuto alle compagne anche solo ascoltandole. Le venusiane impararono a rispettare l'esigenza marziana di chiudersi in se stessi nei momenti di stress. La caverna smise di essere un mistero impenetrabile e una fonte di preoccupazione.

SEI MODI PER AIUTARE UN UOMO NELLA CAVERNA



1. Non disapprovate il suo bisogno di solitudine.



2. Non cercate di aiutarlo a risolvere il problema proponendogli delle soluzioni.



3. Non tentate di confortarlo interrogandolo sui suoi sentimenti.



4. Non sedete accanto all'entrata della caverna aspettando che esca.



5. Non preoccupatevi e non dispiacetevi per lui.



6. Fate qualcosa che vi renda felici.

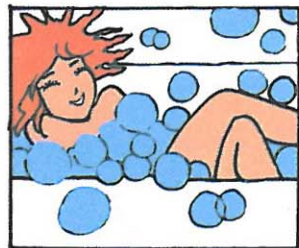
COME INGANNARE IL TEMPO QUANDO



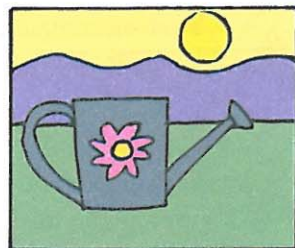
Telefonare a un'amica



Leggere un libro



Fare un bagno



Dedicarsi al giardinaggio



Tenere un diario



Ascoltare musica

LUI SI RIFIUGIA NELLA CAVERNA



Comprare un paio di scarpe



Pregare/meditare



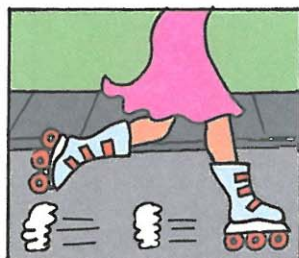
Concedersi un massaggio



Consultare un terapeuta



Guardare la tv



Fare sport



*L'arduo compito di intuire le esigenze
del partner si semplifica notevolmente
se comprendiamo i dodici
diversi tipi di amore.*

I dodici bisogni affettivi primari

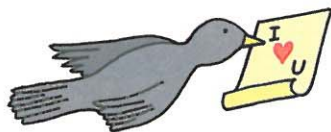
Di solito uomini e donne non si rendono conto di avere esigenze emotive differenti, perciò non sanno istintivamente come aiutarsi. In genere, nelle relazioni di coppia, gli uomini danno quel che vorrebbero ricevere gli uomini, e le donne danno quel che vorrebbero ricevere le donne. Ciascuno vive nell'errata convinzione che l'altro abbia i medesimi desideri e necessità.



LEI HA BISOGNO DI SOLLECITUDINE

.....

LUI HA BISOGNO DI FIDUCIA



Quando l'uomo manifesta interessamento per la serenità e le emozioni della compagna, lei si sente amata e vezzeggiata. Mostrandosi sollecito, il partner la fa sentire importante e risponde al suo primo bisogno fondamentale. Alla donna viene naturale riporre maggiore fiducia in lui ed essere più aperta e ricettiva.

.....

Fidarsi di un uomo è credere che stia facendo del suo meglio per la partner e che voglia il massimo per lei. Quando lei ha una fiducia incrollabile nelle capacità e nelle intenzioni maschili, il primo bisogno affettivo fondamentale dell'uomo viene soddisfatto, e lui diventa automaticamente più premuroso e attento alle esigenze e ai sentimenti della compagna.

LEI HA BISOGNO
DI COMPrensIONE

.....

LUI HA BISOGNO
DI ACCETTAZIONE

Quando, di fronte a una donna che parla delle proprie emozioni, l'uomo ascolta mostrandosi partecipe e astenendosi da ogni giudizio, lei si sente capita e considerata. Più questa esigenza viene soddisfatta, più le riesce facile dare al compagno l'accettazione che cerca.

.....

Quando la donna sta accanto all'uomo con affetto senza tentare di cambiarlo, lui si sente amato e accettato. Ha dunque minori difficoltà ad ascoltare la partner e a offrirle la comprensione che desidera e merita.

LEI HA BISOGNO DI RISPETTO

.....

LUI HA BISOGNO DI APPREZZAMENTO

Quando l'uomo riconosce i diritti, i desideri e le necessità della compagna, lei si sente rispettata. Le manifestazioni fisiche e concrete di rispetto, per esempio regalare un mazzo di fiori o ricordare gli anniversari, sono essenziali per rispondere al terzo bisogno affettivo primario della donna. Sentendosi rispettata, lei riesce a esprimere al partner l'apprezzamento che merita.

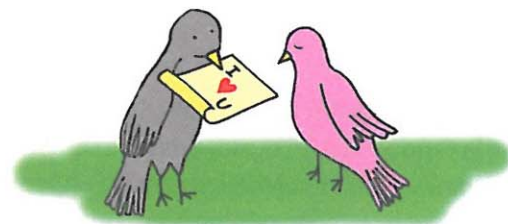
.....

Quando la donna ammette di aver tratto vantaggi e gratificazioni personali dagli sforzi e dal comportamento dell'uomo, lui si sente apprezzato. Capisce che non è stata tutta fatica sprecata, quindi è invogliato a dare di più. Vedendo riconosciuto il proprio merito, rispetta maggiormente la partner.

LEI HA BISOGNO DI DEDIZIONE

.....

LUI HA BISOGNO DI AMMIRAZIONE



Quando l'uomo dà la priorità alle esigenze della compagna ed è orgoglioso di sostenerla e accontentarla, soddisfa il suo quarto bisogno affettivo primario. La donna ama sentirsi adorata e, con la certezza di essere al primo posto nella vita del partner, non ha difficoltà nell'ammirarlo.

.....

L'uomo a sua volta ha bisogno di ricevere l'ammirazione della compagna. Ammirare il partner significa manifestare gioia, stupore e approvazione entusiastica. Un uomo che si sente ammirato acquisisce quanta sicurezza serve per adorare la dolce metà e offrirle la propria dedizione.

LEI HA BISOGNO DI CONFERME

.....

LUI HA BISOGNO DI APPROVAZIONE

Quando, anziché criticare le emozioni della partner, l'uomo ne conferma la fondatezza, lei si sente davvero amata, perché il suo quinto bisogno primario viene appagato. Un uomo che impara a comportarsi così — per esempio riconoscendo la validità del punto di vista femminile pur essendo di diverso parere — ha la certezza di ottenere l'approvazione che desidera.

.....

Nell'intimo, ogni uomo vorrebbe essere per la partner un cavaliere dall'armatura scintillante. Quando la compagna lo approva (il che non significa dargli sempre ragione), lui capisce di essere all'altezza della situazione, perché lei scorge i buoni propositi dietro le sue azioni. Un uomo che riceve l'approvazione di cui necessita trova più facile confermare la fondatezza dei sentimenti femminili.

LEI HA BISOGNO DI RASSICURAZIONE

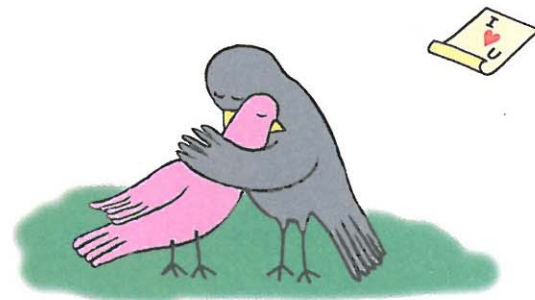
.....

LUI HA BISOGNO DI INCORAGGIAMENTO

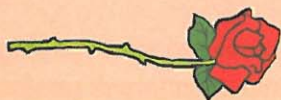
Manifestando affetto e dedizione con assiduità, l'uomo risponde al bisogno primario femminile di rassicurazione. Un atteggiamento rassicurante dimostra alla donna che l'amore del compagno è incrollabile.

.....

Per appagare il sesto bisogno affettivo primario della partner, l'uomo non deve mai smettere di rassicurarla.



**Dopo aver soddisfatto tutti i bisogni
affettivi primari della donna e averle
donato felicità e sicurezza,
l'uomo commette spesso lo sbaglio
di pensare che in futuro la partner
non debba mai dubitare del suo amore.**



Un uomo avverte l'esigenza imprescindibile di essere spronato dalla compagna. Un atteggiamento incoraggiante gli infonde speranza e ottimismo, perché esprime fiducia nelle sue capacità e nel suo modo di essere. Quando il comportamento femminile manifesta fiducia, accettazione, apprezzamento, ammirazione e approvazione, l'uomo è incentivato a dare il meglio di sé. Sentendosi incoraggiato, è motivato a offrire alla partner l'affettuosa rassicurazione di cui lei ha bisogno.





*Un uomo innamorato
sente periodicamente
il bisogno di allontanarsi
prima di potersi riavvicinare.*

Gli uomini sono come gli elastici



Gli uomini sono come gli elastici. Quando si ritraggono, riescono a tendersi solo fino a un certo punto prima di tornare indietro. Questa metafora illustra alla perfezione il ciclo dell'intimità maschile, un ciclo che prevede un avvicinamento, un distacco e poi un nuovo avvicinamento.

Gli uomini avvertono l'esigenza istintiva di allontanarsi. Non è una scelta o una decisione: accade e basta. La colpa non è di nessuno dei due partner. Si tratta di un meccanismo naturale.

L'uomo si tira indietro per rispondere a un desiderio di autonomia o indipendenza. Una volta raggiunta la massima estensione, riassume la lunghezza originaria. Dopo una separazione, ricomincia all'improvviso ad avere bisogno di amore e intimità. Sarà automaticamente più motivato a dare e ricevere affetto. Quando si riavvicina, riprende la relazione dal punto in cui l'aveva lasciata, senza la necessità di iniziare tutto da capo.

Senza dubbio un uomo si stacca dalla partner se si sente rifiutato, ma si ritrae anche se lei non gli ha fatto alcun torto. Può darsi che si scosti all'improvviso pur amando la compagna e fidandosi di lei. Come un elastico teso, prenderà le distanze per poi tornare indietro da solo.

Le donne fraintendono questo atteggiamento, perché in genere si allontanano per motivi diversi. Lei si ritrae quando pensa che il compagno non capisca le sue emozioni, quando è stata ferita e teme che succeda ancora oppure quando lui l'ha delusa commettendo un errore.

***L'uomo oscilla automaticamente tra
il bisogno di intimità e quello di autonomia.***



Due modi in cui le venusiane ostacolano il naturale ciclo dell'intimità maschile

1. Assillano l'uomo quando lui si tira indietro.



Il comportamento assillante

- Quando lui si allontana, lei lo segue fisicamente. Lui si sposta in un'altra stanza, lei gli sta alle calcagna.
- Quando lui si allontana, lei lo segue emotivamente. Si preoccupa per il compagno e vuole alleviarne il dolore. Le dispiace per lui.
- Disapprova il suo bisogno di solitudine.
- Quando lui si ritrae, lei si mostra triste o ferita.
- Talvolta lei cerca di indurlo a riavvicinarsi ponendogli domande che lo facciano sentire in colpa, per esempio: "Come puoi trattarmi in questo modo?", "Che cosa ti prende?" oppure "Non ti accorgi di quanto mi fai soffrire quando ti comporti così?".
- Lei diventa troppo accomodante, cercando di essere perfetta affinché lui non abbia mai motivo di staccarsi. Annulla se stessa nel tentativo di diventare la persona che, a suo parere, il partner desidera.

2. Lo puniscono per essersi allontanato.



Talvolta un uomo che viene punito per essersi staccato ha paura di rifarlo. Il timore gli impedisce di ritrarsi in futuro, spezzando così il suo ciclo naturale.

Il comportamento punitivo

- Quando lui ricomincia a desiderarla, lei lo respinge.
- Quando lui torna, lei è amareggiata e lo rimprovera. Esprime disapprovazione mediante parole, tono di voce e atteggiamento offeso.
- Quando lui si riavvicina, lei si rifiuta di aprirsi e renderlo partecipe dei propri sentimenti. Si irrigidisce e prova rancore perché il partner non ha voluto sfogarsi parlando con lei.
- Lei sospetta che lui non la ami davvero e lo punisce negandogli la possibilità di ascoltarla e di fare il “bravo ragazzo”.

QUELLO CHE OGNI DONNA DOV

**Un uomo che non ha l'opportunità
di allontanarsi non avvertirà mai un forte
desiderio di vicinanza. Le donne devono
capire che, se si ostinano a pretendere
un'intimità ininterrotta...**

REBBE SAPERE SUGLI UOMINI

**... o "inseguono" il partner quando
si ritrae, lui cercherà quasi sicuramente
di fuggire e prendere le distanze,
perché non avrà mai la possibilità di sentire
una profonda sete di amore.**



IL MARZIANO SAGGIO

In genere, gli uomini non si accorgono dell'effetto che i loro improvvisi distacchi e successivi riavvicinamenti esercitano sulle donne. Una volta comprese le ripercussioni del proprio ciclo dell'intimità, lui capisce quanto sia importante ascoltare con attenzione la compagna quando parla. Sente e rispetta il bisogno della partner di essere rassicurata riguardo al suo amore e al suo interessamento. Ogni volta che non avverte l'esigenza di ritirarsi, l'uomo saggio si sforza di cercare il dialogo.



LA VENUSIANA SAGGIA

Quando vuole avviare una conversazione, la donna saggia impara a non pretendere che l'uomo le parli bensì gli chiede di ascoltarla con attenzione. È certa che lui si aprirà a poco a poco. Non lo punisce e non lo assilla. Pur capendo che talvolta i suoi sentimenti più intensi scatenano il desiderio maschile di distacco, sa che in altre occasioni (cioè nei periodi di riavvicinamento) lui è dispostissimo a prestarle ascolto.

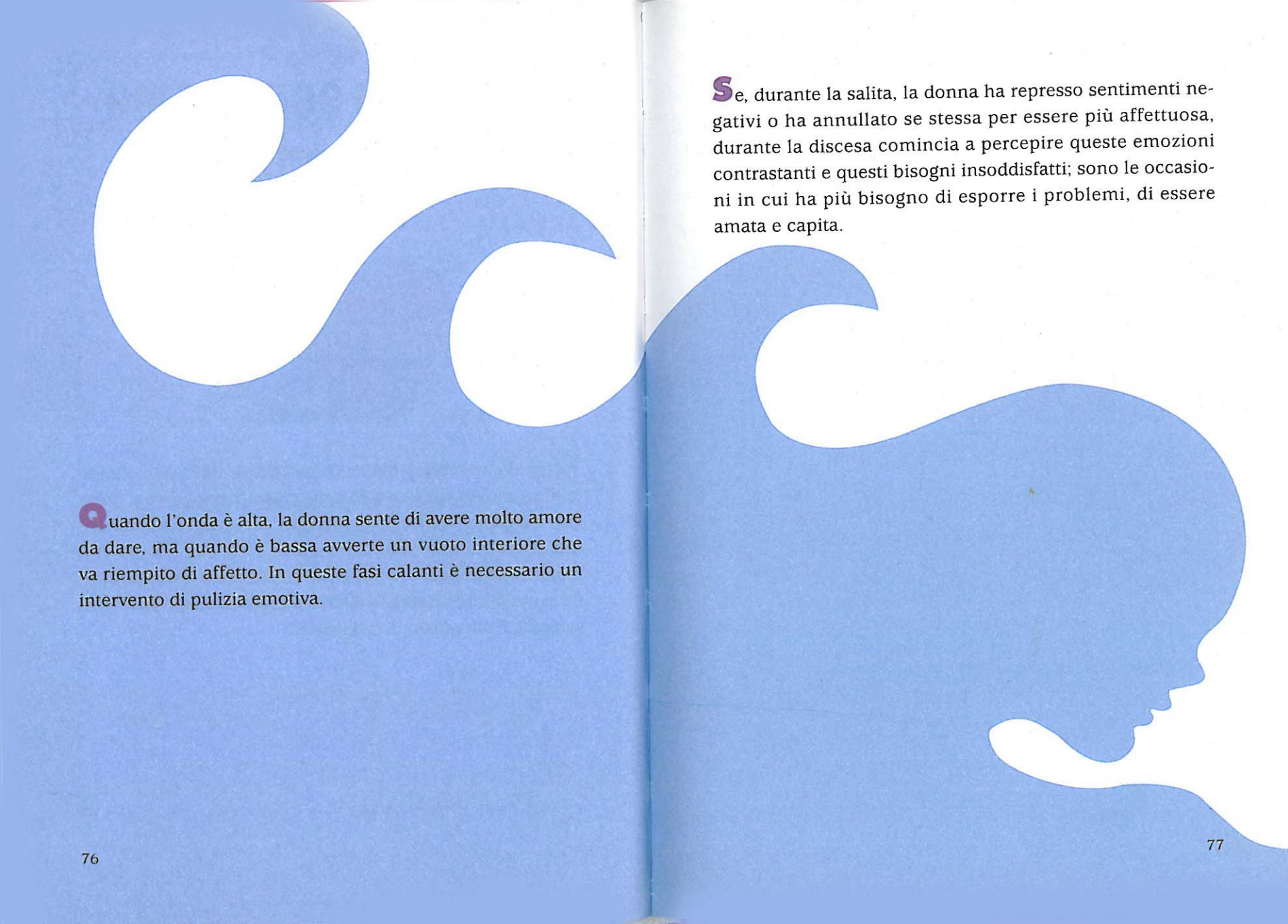


*Nelle relazioni sentimentali,
gli uomini hanno la tendenza
ad allontanarsi e tornare indietro,
mentre le donne hanno la capacità
di amare se stesse e gli altri.*

Le donne sono come le onde



Quando lei si sente amata, la sua autostima sale e scende con un movimento ondulatorio: talvolta capita che, dopo aver raggiunto l'apice del benessere, la donna cambi umore tutto a un tratto e l'onda si franga. Si tratta però di un fenomeno temporaneo. Una volta che ha toccato il fondo, la donna muta di nuovo stato d'animo all'improvviso e ritrova la serenità. E allora l'onda si risollewa.



Quando l'onda è alta, la donna sente di avere molto amore da dare, ma quando è bassa avverte un vuoto interiore che va riempito di affetto. In queste fasi calanti è necessario un intervento di pulizia emotiva.

Se, durante la salita, la donna ha represso sentimenti negativi o ha annullato se stessa per essere più affettuosa, durante la discesa comincia a percepire queste emozioni contrastanti e questi bisogni insoddisfatti; sono le occasioni in cui ha più bisogno di esporre i problemi, di essere amata e capita.

Questa esperienza assomiglia
alla discesa in un pozzo buio.
Una donna che si cala nel "pozzo"
sprofonda consapevolmente
nel suo io inconscio.
Può darsi che avverta di colpo
una moltitudine di emozioni
ignote e sentimenti confusi.
Se si sente amata e appoggiata,
comincia a stare meglio poco
dopo aver toccato il fondo.
Si alza automaticamente
e riprende a riversare amore
nella relazione con la stessa
rapidità con cui era crollata.

• QUANDO L'ONDA SI FRANGE •

L'uomo pensa che i repentini sbalzi d'umore della compagna siano dovuti soltanto al suo comportamento. Quando lei è felice se ne assume il merito; quando è infelice si sente responsabile. Talvolta cade in preda a un profondo senso di impotenza, perché non sa come sistemare le cose. Prima lei è contenta, e lui crede dunque di aver fatto un buon lavoro, ma un attimo dopo lei sembra insoddisfatta. L'uomo rimane spiazzato, perché era convinto che andasse tutto bene.

• NON CERCATE DI AGGIUSTARLA •

L'ultima cosa di cui la donna ha bisogno nella fase calante è qualcuno che le spieghi perché non dovrebbe essere abbattuta. Desidera invece qualcuno che le stia accanto, che la ascolti mentre esprime le sue emozioni e mostri interesse per quanto sta attraversando. Pur non capendo del tutto questi sentimenti, l'uomo può imparare pian piano a sostenerla offrendole amore, pazienza e comprensione.

Quando la donna scende nel pozzo, l'uomo non ha nessuna colpa. Per quanto si dimostri premuroso, non può impedire la discesa, ma può aiutare la compagna a superare i momenti difficili.

La donna ha la capacità innata di risollevarsi da sola dopo aver toccato il fondo. Non è necessario che l'uomo la aggiusti: non si è rotta, ha solo bisogno di affetto, indulgenza, disponibilità.

L'amore e il sostegno del partner non bastano a cancellare le angosce femminili, ma possono indurre la donna a spingersi più giù nel pozzo senza avere paura. È un'ingenuità pretendere che lei sia sempre affettuosa. Rassegnandosi al fatto che le inquietudini della compagna continueranno a riaffiorare, l'uomo imparerà a offrirle un appoggio sempre più valido.

TRE MODI PER AIUTARLA QUANDO AVVERTITE L'ESIGENZA DI ALLONTANARVI



1. Accettate i vostri limiti.

Adeguatevi al fatto di dovervi tirare indietro e di non avere nulla da dare. Per quanto desideriate essere premurosi, non riuscite ad ascoltarla con attenzione. Non sforzatevi di farlo quando non ne siete in grado.

2. Comprendete il suo dolore

In questo momento lei desidera più di quanto possiate offrirle. La sua sofferenza è giustificata. Non fatela sentire in torto perché chiede di più o si mostra offesa. È triste venire abbandonati quando si cerca un po' d'amore.

*Il vostro bisogno di spazio è legittimo,
ma lo è anche la sua esigenza di intimità.*

3. Evitate i litigi, siate rassicuranti

Comprendendo il suo dolore, non la farete sentire in torto perché soffre. Anche se non riuscite a garantirla il sostegno di cui ha bisogno, potete evitare di peggiorare la situazione litigando. Assicuratele che tornerete e che allora sarete in condizioni di darle l'appoggio di cui necessita.

**La tendenza femminile a dare troppo
si attenua quando la donna ricorda
di essere degna d'amore. Non deve
guadagnarselo. Può rilassarsi, offrire
di meno e ricevere di più.**

Se lo merita.

Una donna che non si sente appoggiata nei momenti di sconforto non riesce mai a essere davvero felice. Se vuole raggiungere la vera serenità, deve scendere nel pozzo per lenire, sfogare e purificare le emozioni. Si tratta di un processo naturale e salutare.

Rammentando che le donne sono come le onde, gli uomini imparano a sostenere le partner garantendo loro l'amore che meritano.





*Le donne sono motivate e spontanee
quando si sentono coccolate.*

Venticinque modi per far furore su Venere



- 1.** Sorprendetela regalándole dei fiori.

2. Resistete alla tentazione di risolvere i suoi problemi.

3. Quando sapete di fare tardi, avvisatela.

4. Non continuate a cambiare canale quando guardate la tv con lei.

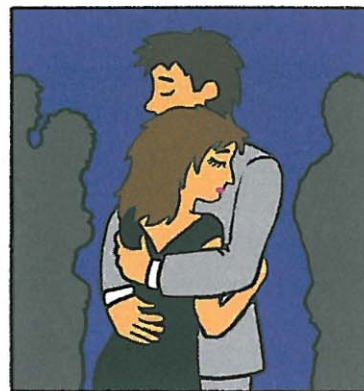
5. Organizzate brevi fughe romantiche.

6. Lavatele l'auto.

7. Andate a dormire alla sua stessa ora.

8. In pubblico, prestate più attenzione a lei che agli altri.

9. Ditele che avete sentito la sua mancanza mentre eravate via.



10. Trattatela come facevate all'inizio della relazione.



11. Non scordate mai il suo compleanno.



12. Quando la tenete per mano, non allentate la stretta.

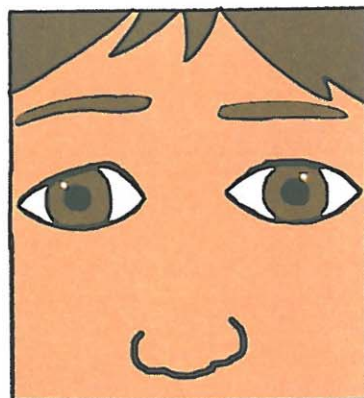


13. Fatele i complimenti per il suo nuovo look.

- 14.** Appena la vedete, abbracciatela prima di fare qualsiasi altra cosa.
- 15.** Programmate gli appuntamenti a due con diversi giorni di anticipo.
- 16.** Offritevi di aiutarla quando è stanca.
- 17.** Esercitatevi ad ascoltare e porre domande.
- 18.** Proponete un nuovo ristorante.
- 19.** Tenetele aperta la porta.
- 20.** Schieratevi dalla sua parte quando è arrabbiata con qualcuno.
- 21.** Ogni volta che avete bisogno di "ritrarvi", fatele capire che tornerete.



- 22.** Domandatele come si sente.



- 23.** Guardatela sempre negli occhi quando la ascoltate.



- 24.** Portatele dei regali (un profumo o dei cioccolatini).



- 25.** Salutatela con un bacio prima di uscire.



*Gli uomini sono motivati e spontanei
quando si sentono necessari.*

Venticinque modi per far furore su Marte

Allo stop svolta a sinistra e va'
diritto per cinque chilometri.
Rallenta a quaranta chilometri
orari e, tesoro, su con la schiena!
Sei tutto stravaccato.



- 1.** Non dategli indicazioni o consigli non richiesti.

- 2.** Mostratevi felici di vederlo.
- 3.** Ditegli: "Buona idea" o "Hai ragione" ogni volta che è possibile.
- 4.** Appreziate il suo senso dell'umorismo.
- 5.** Non respingetelo.
- 6.** Se vi delude, non punitelo.
- 7.** Chiedetegli aiuto senza essere troppo esigenti.
- 8.** Ditegli che vi piace la sua auto.
- 9.** Rallentate quando raggiungete la porta per dargli modo di aprirvela, quindi ringraziatelo.



- 10.** Mostratevi appagate dopo aver fatto l'amore.



- 11.** Esercitatevi ad accettare le imperfezioni.



- 12.** Anziché litigare, prendetevi una pausa di riflessione.



- 13.** Offritegli il vostro apprezzamento.

- 14.** Ammirate la sua forza e la sua bravura.
- 15.** Quando commette un errore, non ditegli: "Te l'avevo detto".
- 16.** Se dimentica le chiavi, non alzate gli occhi al cielo.
- 17.** Chiedete il suo parere.
- 18.** Quando si chiude nella caverna, non fatelo sentire in colpa.
- 19.** Quando esce dalla caverna, accoglietelo con gioia.
- 20.** Se respinge una vostra richiesta, pensate che vi avrebbe accontentate se ne avesse avuto la possibilità.
- 21.** Ridete alle sue battute.



- 22.** Chiedetegli scusa quando sbagliate.



- 23.** Abbiate tatto se non vi piace il ristorante che ha scelto.



- 24.** Trovate il risvolto positivo della situazione.



- 25.** Ricordate sempre di salutarlo con un bacio.



*Se la comunicazione
è l'elemento più importante
di un rapporto, i litigi sono
talvolta il più distruttivo.*

Le liti possono ferire



Una delle maggiori difficoltà che si presentano nelle relazioni sentimentali è superare divergenze e contrasti. Spesso, quando le coppie sono in disaccordo, le discussioni si tramutano in battibecchi e infine, senza preavviso, in battaglie. I partner smettono a un tratto di scambiarsi parole affettuose e cominciano automaticamente a ferirsi: rimproverano, accusano, pretendono, si lamentano, nutrono dubbi e risentimenti. I diverbi sono una costante delle storie sentimentali, ma esiste un modo positivo per risolverli.



Gli uomini dicono raramente: "Mi dispiace", perché su Marte questa espressione equivale ad ammettere di aver commesso un errore.

Le donne dicono: "Mi dispiace", ma intendono: "Mi importa dei tuoi sentimenti". Questo non significa che stiano chiedendo scusa. Gli uomini che non dicono quasi mai "Mi dispiace" stupiranno la compagna utilizzando questa frase venusiana: è il metodo più semplice per eliminare il rischio di bisticci.

Se non si tiene presente che uomini e donne sono diversi, è facilissimo addentrarsi in discussioni che feriranno non solo il partner ma anche noi stessi. Il segreto per evitare i litigi è una comunicazione piena di amore e rispetto.

A ferire non sono tanto i dissidi e le divergenze quanto il modo in cui li esterniamo. In teoria, non è necessario che la diatriba sia dolorosa; può infatti essere semplicemente una conversazione accesa che evidenzia differenze e disaccordi.



LE QUATTRO PAROLE CHIAVE DI CHI NON VUOLE ESSERE FERITO

Esistono quattro atteggiamenti che gli individui assumono per evitare di soffrire a causa dei battibecchi. Ciascuna di queste strategie porta a un risultato a breve termine, ma a lungo andare sono tutte controproducenti.



1. LA LOTTA

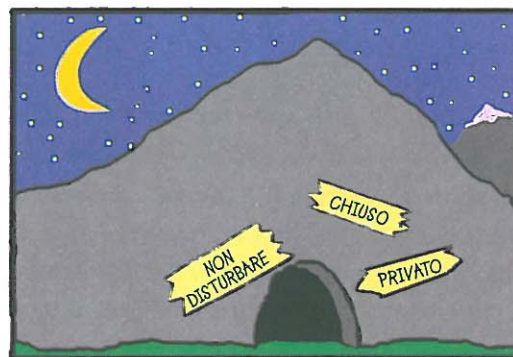
Questo atteggiamento viene senza dubbio da Marte. Quando l'atmosfera è carica di ostilità, molti marziani passano all'offensiva. Il loro motto è: "La miglior difesa è l'attacco".

Criticano, giudicano, rimproverano e mortificano la partner. Se lei cede, pensano di aver vinto, però hanno perso.

L'intimidazione indebolisce sempre la fiducia all'interno del rapporto.

2. LA FUGA

Anche questo atteggiamento è tipico di Marte. Per sottrarsi allo scontro, talvolta i marziani si ritirano nella caverna e non ne escono più. Sembra una guerra fredda. Gli uomini si rifiutano di parlare e i problemi restano irrisolti. I marziani non amano i confronti diretti: preferiscono nascondersi sorvolando sugli argomenti che potrebbero sfociare in un litigio.



3. LA FINZIONE

Questo atteggiamento arriva da Venere. Per non uscire ferite dalle baruffe, molte venusiane fingono che non vi sia alcun problema. Appaiono sorridenti, soddisfatte e molto accomodanti. Con il passare del tempo, tuttavia, diventano sempre più rancorose, e il risentimento ostacola la naturale espressione dell'amore.



4. LA RESA

Anche questo atteggiamento è originario di Venere. Anziché litigare, la venusiana si arrende. Si addossa la colpa assumendosi la responsabilità di qualunque cosa turbi il compagno. Nel breve termine sembra essere conciliante, ma finisce per perdere di vista se stessa.



Adottiamo ciascuno di questi quattro atteggiamenti per proteggerci dal dolore. Purtroppo queste tattiche non funzionano. L'unico metodo davvero efficace consiste nel capire che sta per iniziare un litigio e troncarlo sul nascere. Prendetevi una pausa per calmarvi, quindi rincontratevi e ricominciate a parlare. Esercitatevi a comunicare con maggiore rispetto e comprensione nei confronti dell'altro sesso, e imparerete pian piano a evitare alterchi e battibecchi.

Perché le venusiane litigano

- “Non mi piace quando sminuisce l'importanza dei miei sentimenti.”
- “Non mi piace quando dimentica di fare ciò che gli chiedo, e detesto passare per bisbetica.”
- “Non mi piace quando alza la voce o comincia a elencare i motivi per cui crede di aver ragione.”
- “Non mi piace quando resta indifferente alle mie domande e ai miei commenti.”
- “Non mi piace quando mi spiega perché non dovrei essere ferita, arrabbiata o preoccupata.”

Perché i marziani litigano

- “Non mi piace quando si agita per ogni inezia che faccio o non faccio.”
- “Non mi piace quando mi dice come devo fare le cose.”
- “Non mi piace quando mi incolpa della sua infelicità.”
- “Non mi piace quando si preoccupa per quanto potrebbe andare storto.”
- “Non mi piace quando pretende che le legga nel pensiero.”

**Gli uomini sono inclini a litigare
soprattutto dopo aver commesso un errore
o aver turbato la donna che amano.**

**Le donne scatenano inconsciamente
le baruffe quando non sono dirette
nell'esternare i loro sentimenti.**



*Il segreto per far sentire libero un uomo
consiste nell'astenersi
dal volerlo trasformare o migliorare.*

Come smettere di voler cambiare un uomo



Un uomo ha bisogno di essere accettato a prescindere dalle sue imperfezioni. Rassegnarsi ai difetti del compagno non è facile, soprattutto quando si è convinte che potrebbe essere una persona migliore. Le cose tuttavia si semplificano se teniamo presente che il modo più efficace per aiutarlo a crescere è rinunciare a cercare di cambiarlo in un senso o nell'altro.

SEI SUGGERIMENTI PER SMETTERE

Sconsigliato



Consigliato



1. Non tempestatelo di domande quando è angosciato.

Ignorate il suo turbamento a meno che non sia lui a volerne parlare. Invitatelo a discuterne mostrando un certo interessamento iniziale, senza eccedere.

DI VÖLER CAMBIARE UN UOMO

Sconsigliato



Consigliato



2. Aspettate che sia lui a chiedervi consiglio.

Siate pazienti: imparerà da solo quel che deve imparare. Quando gli date suggerimenti non richiesti, è probabile che si senta rifiutato, controllato o poco apprezzato.

Sconsigliato



Consigliato



3. Allenatevi ad accettare le imperfezioni.

Date maggior peso alla sua sensibilità che alla perfezione. Evitate di correggerlo o di fargli la ramanzina.

Sconsigliato



Consigliato



4. Non fate sacrifici.

Se vi sacrificate sperando che lui faccia lo stesso per voi, si sentirà in dovere di cambiare. Concentratevi su voi stesse e non impernate la vostra felicità su di lui.

**Reprimendo i sentimenti negativi,
si reprimono anche quelli positivi,
e l'amore muore. Concedetevi
il tempo di esprimere le vostre
emozioni.**

Sconsigliato



Consigliato



5. Potete esternare i sentimenti negativi senza cercare di cambiarlo.

Quando manifestate le vostre emozioni, specificate che non intendete dirgli che cosa fare e che gli chiedete solo di prendere in considerazione i vostri sentimenti. Se si sente accettato, gli riuscirà più facile ascoltare.

Sconsigliato



Consigliato



6. Siate indulgenti.

Perdonate i suoi errori. Altrimenti potrebbe negare di aver sbagliato per non sentirsi rifiutato. Esercitatevi a dimostrargli che non deve essere perfetto per ricevere il vostro amore.

Come gli uomini sono tentati di spiegare perché le donne non dovrebbero essere turbate, le donne sono tentate di spiegare perché gli uomini non dovrebbero comportarsi nel modo in cui si comportano. Come gli uomini commettono l'errore di voler "aggiustare" le donne, le donne commettono l'errore di voler "migliorare" gli uomini.

Gli uomini vedono il mondo con occhi marziani. Il loro motto è: "Non aggiustarlo se non è rotto". Quando la donna cerca di cambiare l'uomo, quest'ultimo crede che lei lo consideri rotto, messaggio che lo induce a mettersi sulla difensiva perché non si sente amato né accettato.

Il metodo migliore per aiutare un uomo a crescere consiste nel rinunciare a cambiarlo sotto qualsiasi punto di vista.





*Se la donna non chiede aiuto,
l'uomo si persuade
di dargliene già abbastanza.*

Come domandare aiuto e ottenerlo



Molte donne vivono nell'errata convinzione di non dover chiedere aiuto. Poiché avvertono d'istinto le esigenze altrui e si prodigano con generosità, hanno la pretesa impossibile che gli uomini facciano lo stesso. Ma gli uomini non possiedono la tendenza innata a offrire aiuto, quindi bisogna domandarglielo.

FASE UNO.

Chiedete quel che ottenete già

- Riconoscete e apprezzate quanto il partner fa già per voi, soprattutto i piccoli gesti, come trasportare scatoloni, riparare elettrodomestici, fare prenotazioni e altri lavoretti.
- Cominciate a chiedergli di fare le cose che è già disposto a fare. Quando accoglie queste richieste, ricambiate mostrandogli gratitudine.
- Rinunciate per qualche tempo a ricevere da lui un aiuto non richiesto.
- All'inizio non chiedete più di quanto sia abituato a dare. Mettete in pratica i cinque suggerimenti elencati qui di seguito.

Cinque consigli per una corretta richiesta di aiuto

1. Scegliete il momento adatto.

State attente a non chiedergli di fare qualcosa che ha già in programma. Per esempio, se sta per portare fuori la spazzatura, non domandategli: "Potresti portare fuori la spazzatura?"

2. Non siate autoritarie.

Una richiesta non è un ordine. Un atteggiamento indignato o dispotico lo farà sentire poco apprezzato e probabilmente dirà di no, a prescindere dalle parole che avete usato.

3. Siate sintetiche.

Evitate di fornirgli una lista dei motivi per cui dovrebbe aiutarvi. Una lunga spiegazione a sostegno della vostra richiesta gli comunicherà l'impressione che non crediate nella sua disponibilità.

Quando gli chiedete aiuto, partite dal presupposto che non ci sia bisogno di convincerlo.

4. Siate dirette.

Le donne credono spesso di chiedere aiuto quando in realtà non lo stanno facendo. Talvolta espongono il problema senza formulare una richiesta diretta, esigendo che il partner offra spontaneamente la sua collaborazione.

Sconsigliato

"Bisogna andare a prendere i bambini, ma io non ho tempo."

"Nessuno ha ritirato la posta."

"Non usciamo da settimane."

Consigliato

"Andresti a prendere i bambini?"

"Ritireresti la posta?"

"Facciamo qualcosa di divertente. Ti va di uscire?"

Gli uomini reagiscono meglio alle richieste esplicite che a quelle sottintese.

5. Usate le parole giuste.

Se la donna usa le parole giuste, l'uomo sarà più motivato a soddisfare i suoi desideri.

Uno degli errori che le donne commettono più spesso quando chiedono aiuto è l'uso di "puoi" e "potresti" al posto del semplice condizionale o di formule come: "Ti piacerebbe...?" e "Saresti così gentile da...?" "Potresti portare fuori la spazzatura?" è soltanto volto a ottenere un'informazione. "Porteresti fuori la spazzatura?" è una richiesta.



Usate il semplice condizionale. Il "potresti" è troppo debole, indiretto, diffidente e manipolatorio.

FASE DUE.

Abituatevi a chiedere di più

(ANCHE QUANDO SAPETE CHE POTREBBE DIRE DI NO)

Prima di arrischiarvi a domandare di più al partner, assicuratevi che si senta apprezzato per quanto vi sta già dando. Solo allora potrete ampliare via via le vostre richieste.

L'obiettivo della fase due consiste nel chiedere di più facendogli capire allo stesso tempo che può dire di no senza per questo perdere il vostro amore e la vostra ammirazione.

Scegliete le situazioni in cui vorreste il suo aiuto, ma non ricorretevi spesso. Adottate questo approccio soltanto nelle circostanze in cui un eventuale rifiuto non vi causerebbe problemi.

Se volete ottenere, dovete chiedere

È assorto in un progetto importante. Non volete distrarlo perché vedete quanto è concentrato, ma al tempo stesso desiderate parlargli. Di norma non pretendere che vi dedicasse un po' di tempo, ora però vi state esercitando a domandargli di più.



Gli uomini sono molto più disponibili a dire di sì se hanno la libertà di rispondere no.

FASE TRE.

Allenatevi nella richiesta assertiva



Quando avrete imparato ad accettare di buon grado un no, sarete pronte per la fase tre, con la quale affermerete il vostro pieno diritto di ottenere quel che volete. Se lui comincia ad accampare scuse per non aiutarvi, non replicate più: "D'accordo" come nella fase due, esercitatevi a rassegnarvi alla sua resistenza pur continuando ad aspettare un sì.



**Uno degli elementi fondamentali
della richiesta assertiva consiste nel tacere
dopo aver chiesto aiuto.**

**Se rompete il silenzio,
perdete il vostro potere.**



Su Venere, il motto è: “Amore significa non dover chiedere mai!”



Poiché questo è il principio cardine femminile, la donna dà per scontato che, se il partner la ama, le darà aiuto senza costringerla a chiederglielo. Talvolta evita apposta di domandarglielo per mettere alla prova l'amore del compagno. Pretende che lui anticipi le sue esigenze e le offra una collaborazione non richiesta.

Nei rapporti con gli uomini, un approccio del genere non funziona. Gli uomini vengono da Marte, un pianeta dove, se hai bisogno di aiuto, lo chiedi e basta.



Apprendendo l'arte di chiedere aiuto, pian piano arricchirete enormemente il rapporto. Sviluppando la capacità di ricevere più spesso l'amore e il sostegno di cui avete bisogno, farete in modo che il vostro partner si senta appagato. Gli uomini sono infatti felicissimi quando hanno la sensazione di aver accontentato le persone che stanno loro a cuore.

Imparando a chiedere correttamente, non aiuterete solo il vostro uomo a sentirsi amato, ma vi garantirete anche l'amore che desiderate e meritate.





*Mettere per iscritto le proprie emozioni
è uno strumento utilissimo.*

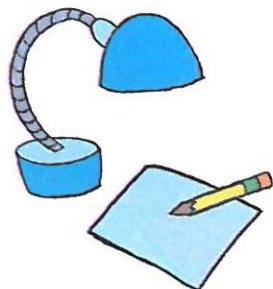
La Lettera dei Sentimenti



Quando siamo delusi, sconvolti o arrabbiati, è difficile comunicare in modo affettuoso. In momenti simili, il dialogo si trasforma in litigio, e parlare non serve a nulla.

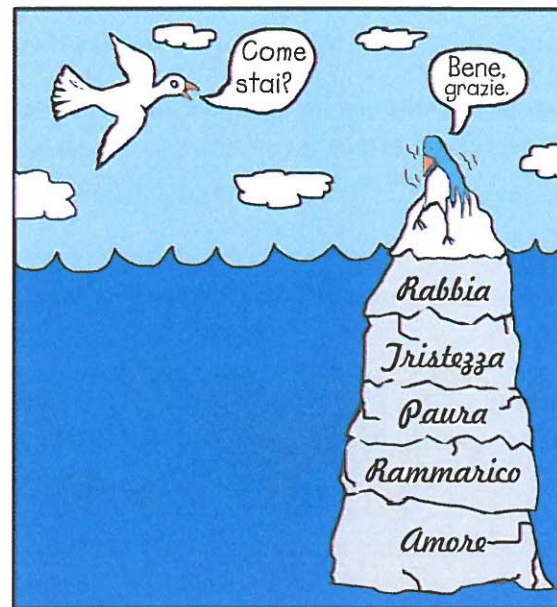
Per fortuna, esiste un'alternativa. Aniché esprimere a voce quel che provate, indirizzate una lettera al vostro compagno o compagna. Scrivere vi consentirà di ascoltare le vostre emozioni senza dovervi preoccupare di ferire il partner. Esternando i vostri sentimenti in libertà e prestandovi ascolto, diventerete automaticamente più premurosi ed equilibrati. Poi non è necessario che lui o lei la legga. Una volta che vi sentirete disponibili e comprensivi, potrete concentrarvi sulla ricerca della soluzione senza rimuginare sul problema.

Come scrivere la Lettera dei Sentimenti



1. Concedetevi una ventina di minuti.
2. Trovate una stanza tranquilla e indirizzate la lettera al partner, fingendo che vi stia ascoltando con amore e comprensione. Lui o lei non la leggerà: la scrivete solo per voi.
3. Iniziate dalla rabbia, proseguendo poi con la tristezza, la paura e il rammarico. Buttate giù qualche frase che manifesti ciascuno di questi quattro livelli emotivi.

Dopo ogni paragrafo, fermatevi, riflettete sul sentimento successivo e descrivetelo. Tra le espressioni più liberatorie figurano: “Sono arrabbiato/a perché...”, “Sono triste perché...”, “Temo che...” e “Mi dispiace di...”.



*Le nostre emozioni assomigliano a un iceberg:
di solito le percepiamo in minima parte,
il resto rimane sommerso.*

4. Analizzando prima le emozioni negative, farete emergere automaticamente quelle positive. Concedetevi qualche minuto per individuare ed esprimere quel che volete, sperate o desiderate, quindi passate a esternare sentimenti positivi di amore, fiducia, perdono e apprezzamento.

5. Firmate la lettera e indicate la risposta che vorreste ricevere dal partner.



Una Lettera dei Sentimenti sui litigi

Cara Vanessa,

ti scrivo per comunicarti le mie emozioni.

Rabbia: *sono in collera perché sei così emotiva e suscettibile. Mi fai infuriare quando mi respingi e non ti fidi di me.*

Tristezza: *i nostri battibecchi mi rattristano. Mi fa male perdere il tuo amore. Mi addolora litigare con te. I nostri disaccordi mi riempiono di amarezza.*

Paura: *temo di commettere degli errori. Ho paura che non mi apprezzi. Non trovo il coraggio di parlarti quando sei così turbata.*

Rammarico: *mi dispiace di averti ferita. Sono desolato di non essere d'accordo con te. Mi rincresce di aver urtato la tua sensibilità. Non avrei dovuto giudicarti.*

Amore: *ti amo e voglio appianare questa divergenza. Tengo tantissimo a te. Questa volta, quando parleremo, sarò più comprensivo.*

*Con tutto il mio amore,
Michael*

P.S. La risposta che vorrei da te è: "Ti amo, Michael. Apprezzo davvero le tue dimostrazioni di affetto e disponibilità".

**L'amore porta a galla
i nostri sentimenti irrisolti**

Rabbia

Aggressività

Insensibilità

Pignoleria

Irritabilità

Tendenza all'ipercritica

Come guarire le ferite del passato

Un giorno ci sentiamo amati, e il giorno dopo abbiamo improvvisamente paura di confidare nell'amore. I ricordi dolorosi delle precedenti delusioni cominciano ad affiorare quando arriva il momento di credere nell'affetto del partner.

Talvolta, quando abbiamo la certezza di poterci abbandonare alle emozioni, i problemi che non siamo riusciti a esternare in passato inondano a un tratto la nostra coscienza. L'amore sgela i sentimenti repressi e irrisolti, che a poco a poco cominciano a interferire con il rapporto.

È come se attendessero che vi sentiate amati prima di emergere in cerca di guarigione.

Il principio del 90 a 10

Comprendendo come i sentimenti irrisolti
del passato tornano a tormentarci
periodicamente, possiamo capire perché il partner
ci faccia soffrire con tanta facilità.
Quando siamo turbati, circa il novanta
per cento della nostra inquietudine è imputabile
a fatti pregressi e non ha alcun legame
con la presunta ragione della nostra ansia.
In genere, solo il dieci per cento circa
del nostro disagio è riconducibile
alla situazione attuale.

• UNA LETTERA CURATIVA •

Capire come il passato incide sulle vostre reazioni presenti avrà un effetto benefico sul vostro stato d'animo. Se il partner vi ha turbato in qualche modo, scrivetegli una Lettera Curativa, domandandovi nel frattempo se l'accaduto sia collegato a esperienze precedenti. Scrivendo, forse scoprirete ricordi associati a vecchi problemi irrisolti. A questo punto, proseguite la lettera, ma come se foste tornati indietro nel tempo.

Concedetevi qualche minuto per esaminare e curare il passato usando il formato proposto per la Lettera dei Sentimenti (p. 133-134).

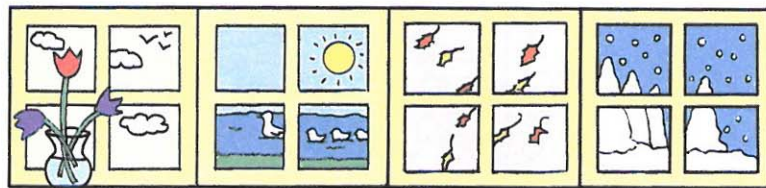
Individuando la vera causa del vostro sconvolgimento, sarete liberi di apprezzare il partner e di fidarvi di lui o lei nel presente.



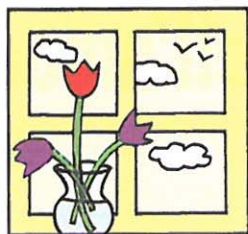
L'amore ha le sue stagioni.

Le stagioni dell'amore

Il rapporto a due è come un giardino. Per fiorire deve essere annaffiato con regolarità. Occorre dedicargli un'attenzione particolare, tenendo conto dei ritmi stagionali e degli eventi meteorologici imprevisti. Bisogna piantare nuovi semi ed estirpare le erbacce. Allo stesso modo, dobbiamo comprendere le stagioni dell'amore e soddisfare le sue esigenze per tenerne in vita la magia.

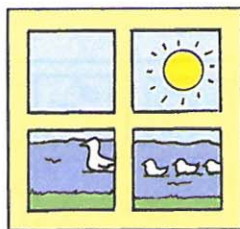


La primavera dell'amore



L'innamoramento assomiglia alla primavera. Abbiamo la sensazione che saremo felici per sempre. È un momento di innocenza, in cui l'amore ci pare eterno e il partner sembra completarci alla perfezione. Danziamo insieme in totale armonia rallegrandoci della nostra fortuna.

L'estate dell'amore



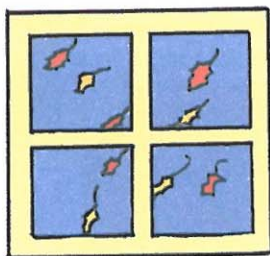
Durante l'estate ci accorgiamo che il partner ha dei difetti e che occorre prendersi cura della relazione. Insorgono delusioni, frustrazioni; bisogna sradicare le erbacce e annaffiare più spesso le piante se non vogliamo che inaridiscano.

Non è più tanto semplice regalare dolcezza e ottenere l'affetto di cui abbiamo bisogno. Incolpiamo il partner e gettiamo la spugna. Non ci rendiamo conto che l'amore non è sempre facile e che talvolta richiede un duro lavoro nelle giornate più torride. In questa stagione dobbiamo sia rispondere alle esigenze dell'altro sia chiedere e ricevere le attenzioni che desideriamo. Si tratta di un processo tutt'altro che automatico.

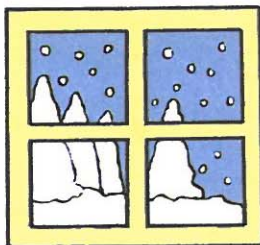


L'autunno dell'amore

Se durante l'estate ci siamo presi cura del giardino, ora possiamo raccogliere i frutti della fatica. È arrivato l'autunno, una stagione ricca, generosa e gratificante. Proviamo un sentimento più maturo, che accetta e comprende i difetti del partner e i nostri. È un momento di riconoscenza e condivisione. Dopo aver sgobbato per tutta l'estate, possiamo rilassarci e goderci l'amore che abbiamo generato.

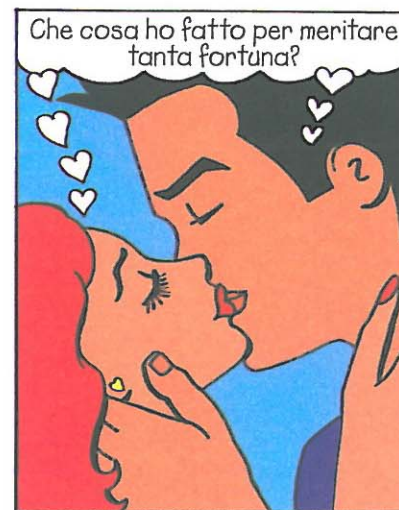


L'inverno dell'amore



Poi il tempo cambia di nuovo; inizia l'inverno. Durante i mesi freddi e sterili della brutta stagione, tutta la natura si ritira in se stessa. È una fase di riposo, riflessione e rinnovamento, una fase di crescita solitaria in cui dobbiamo cercare amore e appagamento più in noi stessi che nel partner. È un momento di catarsi, durante il quale gli uomini cadono in letargo nella caverna e le donne toccano il fondo del pozzo.

Dopo che abbiamo dedicato amore e attenzione a noi stessi durante il buio inverno, torna la primavera. Ricominciamo a traboccare di affetto, speranza e ottimismo. Grazie all'introspezione e al risanamento interiore del viaggio invernale, ora siamo in grado di aprire il cuore al tepore primaverile.





La prossima volta che l'altro sesso vi fa infuriare,
ricordate: gli uomini vengono da Marte
le donne da Venere.



Anche se questo libro non vi avrà insegnato
nient'altro, tenere presente che siamo
diversi vi aiuterà a essere
più affettuosi.



Ci sono tante cose belle dietro l'angolo.
Che l'amore e la saggezza prosperino dentro di voi!
Grazie per avermi permesso di fare
una differenza nella vostra vita.

